

stampa | chiudi

RICERCA PUBBLICATA SUL BRITISH MEDICAL JOURNAL

## «Mezza età»: momento chiave per iniziare l'attività fisica

*I benefici anche per un esercizio particolarmente intenso, sono paragonabili allo smettere di fumare*

Il movimento e l'attività fisica, persino qualche ora al giorno passata nell'orto, hanno effetti salutari sul nostro fisico, a ogni età. Anche chi ha passato i cinquanta può iniziare da zero ottenendo effetti eccezionali. E non è necessario fare sport: persino un po' di giardinaggio può allungare la vita di oltre due anni. Lo dimostra uno studio svedese che per quasi quarant'anni ha monitorato l'attività fisica e le abitudini di circa 2.200 uomini, cinquantenni negli anni '70. 2,3

**ANNI IN PIÙ** - In principio i volontari sono stati divisi in tre gruppi: sedentari (che passavano la maggior parte del tempo libero seduti), poco attivi (in movimento per un discreto numero di ore alla settimana), molto attivi (almeno tre ore di attività fisica al giorno, sport o giardinaggio). Dopo dieci anni i gruppi sono stati rivisti in base al cambiamento delle abitudini dei soggetti. Oggi sappiamo che chi apparteneva alla categoria più attiva quando aveva cinquant'anni, è vissuto in media 1,1 anni in più dei coetanei meno attivi e ben 2,3 anni in più rispetto ai sedentari. Ma un'altra rivelazione di questa ricerca è che anche quanti hanno incrementato l'attività fisica tra i cinquanta e i sessanta (tra il primo e il secondo monitoraggio) hanno vissuto mediamente più a lungo.

**NON È MAI TROPPO TARDI** - Quindi «non è mai troppo tardi per cominciare a fare esercizio fisico», dichiara Karl Michaelsson, a capo della ricerca pubblicata sul British Medical Journal. Un po' di attività costante nelle persone di mezza età equivale a smettere di fumare. Anche Cathy Ross, infermiera presso la British Heart Foundation, è d'accordo: «Rimanere attivi a ogni età aiuta a controllare il peso, riduce la pressione del sangue e il colesterolo e produce benefici a lungo termine per il cuore e per la salute in generale». Le abitudini domestiche e le comodità negli spostamenti ci hanno reso sempre più sedentari negli ultimi decenni, mentre il benessere psicofisico va cercato attraverso l'incremento del movimento. «I cinquanta sono esattamente l'età in cui bisogna incrementare l'esercizio fisico», ha detto Alan White, professore in Salute dell'uomo alla Leeds Metropolitan University, spiegando che «gli uomini dai cinquanta in su forse non saranno pronti per le olimpiadi del 2012, ma potrebbero favorire la protezione della propria salute camminando, facendo sport o solo usando di più le scale. Non si è mai troppo vecchi per cominciare a fare queste cose».

Valentina Tubino

stampa | chiudi